

СОДЕРЖАНИЕ

Благодарность	11
Предисловие	13
От издательства	15
Глава 1. Введение	17
Обзор	17
Каковы цели этой книги	19
Что включено в понятие метафоры? Более широкий контекст	20
Глава 2. Исторические корни, теория и концептуализация	21
Введение	21
Краткая история возникновения метафоры	23
Рассказывая мудрые истории	24
Образный язык	24
Скептическое отношение философов	25
Политическое и риторическое использование метафор	26
Конструктивистский взгляд	27
Концептуальные метафоры Лакоффа и Джонсона	27
Метафора в терапии	29
Обоснование использования метафор в когнитивной терапии	31
Типы метафор в когнитивной терапии	34
Эффективный подход	34
Концептуальная основа метафоры	35
Метафора как воплощение познания: консенсус экспертов?	35
Цель использования метафоры	36
Процесс использования метафор	36
Какие компоненты познания могут включать метафоры?	37
Действующая теоретическая модель применения метафор в когнитивной терапии	38
Собираем все вместе на примере слова “схватить”	40
Резюме	43
Глава 3. Клиническое использование метафоры	45
Введение	45
Принципы использования метафор в КПТ: почему это полезно	46
Механизм изменения в использовании метафор в КПТ: клиническое применение	46
Практические аспекты использования метафор в КПТ	49
Важность взаимодействия терапевта и клиента: согласование и направляемые открытия	49
Использование метафоры для начала терапии	50
Значение распознавания и баланса эмоций	53
Метафора и понимание когнитивной теории эмоций и эмоциональных расстройств	55

Как работает терапия: формулировка, альтернативное объяснение и не только	58
Выбор правильной метафоры	61
Кросс-культурные трудности	62
Юмор в метафоре и “испорченная шутка”	64
Метафоры, созданные клиентом	65
Мета-метафора: КПТ — это тонкое сочетание клинического искусства и клинической науки	69
Глава 4. Принципы, формат и контекст КПТ	71
Введение	71
Принципы КПТ	72
Терапевтические отношения	72
Два эксперта	73
Психотерапевт как частный детектив	73
Терапевт как тренер	74
Клиент как ученый	75
Поход на почту	75
Терапевт как бизнес-консультант	76
Терапия как генеральная репетиция	76
Аспекты других отношений	76
Уникальна ли терапия?	77
Личная ответственность за изменения	77
Страхование автомобиля	77
Здоровье или болезнь	78
Чистка зубов	78
Формулировка	79
Стили мышления	81
Простые примеры	81
Фильтр	82
Черная дыра	82
Отель “Фолти Тауэрз”	83
Розовый слон	84
Порочные круги	84
Формат КПТ	86
Оценка	86
Курс терапии	87
Поездки для путешествий, горы для восхождений	87
Клубок ниток	89
Домашнее задание, практика и профилактика рецидивов	90
Контекст КПТ	92
Когнитивно-поведенческая терапия как семейство терапий	93
Роль КПТ в “медицинской модели”	94
КПТ, протоколы и метафора хирургической операции	97
Резюме	99
Глава 5. Концептуализация когниций и метакогниций	101
Введение	101
Изучение и определение когнитивных процессов	102
Спагетти	102

Как работает мозг	105
Автоматизмы	105
Эмоциональные реакции на изменение ситуации	109
Важность практики	110
Важность организации и согласованности	111
Негативные автоматические мысли и дисфункциональные предположения	112
Разделение рационального и эмоционального	113
Выборочная обработка	115
Повторяющиеся мысли	116
Использование фильмов	116
Метакогниции: отношения с собственным познанием и как им управлять	117
Неполезная метакогниция: контроль мыслей как проблема	121
Неполезная метакогниция: повторяющиеся мысли как проблема	122
Развивая осознанность	124
Столкновение с проблемами	125
Столкновение с внутренним конфликтом	126
Озарение	126
Метафорические системы: пример, созданный клиентом	129
Резюме	130
Глава 6. Депрессия	131
Введение	131
Наш метафорический язык для плохого настроения	133
Компоненты когнитивной психотерапии А. Бека	136
Распознавание и оспаривание мыслей	136
Правила и глубинные убеждения	138
Изоляция и уход	140
Черно-белое мышление	143
Чрезмерное обобщение	144
Схемы	144
Да, но...	145
Последние достижения в лечении депрессии	148
Поведенческая активация	148
Руминация	150
Самокритика	152
Влияние прошлых воспоминаний	154
Подходы, основанные на осознанности	154
Резюме	156
Глава 7. Тревожные расстройства	157
Введение	157
Оценка угрозы и альтернативное объяснение	158
Почему тревога бывает слишком сильной	158
Почему тревога сохраняется, даже когда страшные последствия не сбываются	159
Когнитивная теория поддерживающего цикла тревожных расстройств	161
От теории к терапии: создаем мост между пониманием и применением	162
Факторы, связанные с тревожными расстройствами	163
Избирательное внимание: “поиск неприятностей”	163

Сужение и увеличение восприятия	166
Охранительное поведение: когда решение проблемы становится проблемой	166
Избегание: “держать голову в песке”	167
Аффективное избегание: “сохранение внешнего спокойствия”	167
Охранительное поведение в ситуации	168
Постепенная активность — “строительные леса на здании”	171
Факторы, специфичные для разных расстройств	172
Паническое расстройство	175
Обсессивно-компульсивное расстройство	177
Тревога за здоровье	182
Социофобия	183
Посттравматическое стрессовое расстройство	185
Генерализованное тревожное расстройство	190
Резюме	191
Глава 8. Биполярное расстройство и перепады настроения	193
Введение	193
Биполярное расстройство	194
Клиентские метафоры	195
Взлеты и падения как две стороны одной медали	199
История Икара	203
Выздоровление	206
Резюме	208
Глава 9. Психоз	209
Введение	209
Психоз как метафора	210
Распространенные метафоры	210
Метафорическая обработка при психозе	212
Метафоры в КПТ для работы с психозом	215
Метакогнитивные подходы к бредовому мышлению	215
Метакогнитивный подход к слуховым галлюцинациям	218
Межличностные процессы	220
Рассказы о психозах в массовой культуре	223
Резюме	224
Глава 10. Расстройства пищевого поведения	225
Введение	225
Позолоченная клетка	227
Маленькая жизнь, маленькая я	227
Еда, прием пищи и увеличение веса	228
Перфекционизм	231
Ограничения и “эффект рикошета”	232
Расстройства пищевого поведения как внешние явления	233
Узкая самооценка	236
Баланс психологических и медицинских потребностей	236
Метафоры зависимости	237
Резюме	238

Глава 11. Трудности в межличностных отношениях	239
Введение	239
Родительские ожидания от детей	239
Набор инструментов	240
Привязанность родителей к детям	242
Насилие	243
Личная уязвимость	244
Конфликт и критика	245
Козел отпущения и обвинения	247
Социальная поддержка: паутина	248
Гнев, пассивность и уверенность	250
Вина и стыд	252
Резюме	253
Глава 12. Работа с родителями	255
Введение	255
Общие метафоры в работе с родителями	256
Разбираемся с виной и ответственностью	256
Пирамида воспитания	258
Физические метафоры	260
Метафоры для родителей тревожных детей	260
Разбить на части	260
Сказка о драконе в горах	261
Горячие точки в воспитании	263
Радар тревожного ребенка	264
Рот на замке, Лицо с ботоксом и Представление, достойное Оскара	265
Рот на замке	265
Лицо с ботоксом	265
Представление, достойное Оскара	266
Резюме	267
Глава 13. Клиническое искусство и клиническая наука о использовании метафор в КПТ: будущие направления	269
Введение	269
Предсказывая будущее	269
Клиническое искусство и клиническая наука	271
Эмпирически обоснованные клинические вмешательства	272
Плодотворные направления для исследований	274
Концептуальные основы	274
Использование метафор клиницистами	
в клинической практике	275
Опыт использования метафор клиентами	275
Экспериментальные исследования	276
Резюме	277
Список литературы и источников	279

Трудности в межличностных отношениях

Введение

Трудности в межличностных отношениях широко распространены среди клиентов, независимо от специфики их расстройств, и являются неотъемлемой частью проблем клиентов, даже если они не предъявляют их как первоочередную проблему. В рамках когнитивного подхода межличностные трудности образуют три ключевые аспекты формулировки: ранний жизненный опыт, заложивший основу для более поздних убеждений и стилей мышления; текущее взаимодействие с другими людьми, которое интерпретируется и на которое клиенты реагируют динамически таким образом, что может поддерживать или усугублять их проблемы; и взаимодействие с психотерапевтом, которое часто отличается от позиции сотрудничества, требуемой в КПТ. Хотя метафоры явно полезны для разъяснения абстрактных процессов мышления в КПТ, они также предоставляют инструменты для рассмотрения тонкостей взаимоотношений. Они могут предоставить способы увидеть общие черты в болезненном межличностном опыте, и это позволит клиентам осознать, что они не одиноки в своих страданиях, а также метафоры могут предоставить шаблоны для представления новых отношений, что клиентам кажется трудным или невозможным для появления в их жизни.

В этой главе приводится ряд метафор, относящихся к межличностным трудностям, которые могут быть полезны в КПТ.

Родительские ожидания от детей

Ранний жизненный опыт клиентов и их отношения с родителями часто определяются как клиентами, так и психотерапевтами как имеющие решающее значение для их благополучия. Клиенты часто испытывают смесь терзающих эмоций, связанных с их отношениями с родителями, включая чувство обиды и гнева, и иногда вину и стыд за эти чувства. Это очень часто создает

контекст, в котором “причина” трудностей клиента находится либо в его родителях, либо в нем самом, а колеблющиеся эмоции часто отражают эти переключающиеся атрибуции. Возможно, наиболее полезные метафоры способны преодолеть этот конфликт “обвини-их-или-себя” и помочь клиенту понять, что происхождение их проблем может быть более комплексным.

Набор инструментов

При работе с тревожными чувствами, связанными с отношениями, могут потребоваться особые усилия, чтобы избежать “культуры обвинений” в терапии. В рамках КПТ психотерапевт может попытаться логически объяснить это следующим образом: “Размышляя о ваших трудностях, нам нужно подумать об отношениях и факторах в вашей семье, которые могут быть важны. Если мы хотим понять, как возникли ваши проблемы и что их поддерживает сейчас, тогда нам нужно подумать о том, где вы живете и с кем. Я хочу прояснить: я *не* говорю, что это чья-то вина. Мы не пытаемся найти виноватых, но, главное, нам важно поразмышлять о важных отношениях в вашей жизни”.



Метафора может помочь прояснить деликатный предмет, требующий внимания. Этот конкретный пример был предложен Уоллером и др. [135]: “Один из способов поразмышлять об этом — привести пример ящика для инструментов. У каждого из нас есть такой ящик, содержащий различные инструменты, что помогают нам справляться с повседневными потребностями. Мы унаследовали некоторые инструменты от наших родителей, а некоторые — собираем в процессе жизненного опыта. Итак, когда наши родители стали родителями, у каждого из них были разные инструменты в ящике. По мере того, как младенцы и дети растут, им нужны разные инструменты от родителей, чтобы помочь им на этом пути. Иногда с этим не возникает никаких трудностей — скажем, ребенку нужен гаечный ключ, а у родителей есть такой, что подходит, — но в других случаях у них может не быть гаечного ключа или есть, но не того размера. Дело не в том, что родители *не хотят* помочь, просто их инструменты не совсем правильные. Это потому, что они или не унаследовали необходимые инструменты от своих родителей, или потому, что жизнь не позволила им собрать необходимые инструменты”.

Ожидается, что психотерапевт спросит своего клиента, что он думает об этой идее, прежде чем двигаться дальше. Очевидно, что собственная точка зрения клиента о своих родителях будет определять, считает ли он возможным, что его родители действительно хотели помочь, но не смогли сделать это определенными способами. Это может открыть дискуссию о различиях между намерениями, стоящими за поведением родителей (использование инструмента), и имеющимися у них навыками и знаниями (набор инструментов). Применяемое к определенным сложным межличностным воспоминаниям на соответствующем этапе терапии, это различие может помочь изменить точку зрения.

Угадай, кто придет на ужин

Постоянно возникающая межличностная проблема связана с независимостью и зависимостью [3]. В фильме “Угадай, кто придет на ужин” с Сидни Пуатье в главной роли эта проблема раскрывается в определенном контексте: чувство долга перед родителями до такой степени, что нужно соглашаться с их желаниями за счет собственных. Пуатье играет высокообразованного чернокожего Джона Прентиса, который усилиями своих родителей учится на юриста. Он встречает и влюбляется в белую женщину, и они решают пожениться. Его родители требуют, чтобы он немедленно отменил помолвку. Поворотный момент фильма касается разговора между Прентисом и его отцом. Отец Прентиса отмечает, что, несмотря на любовь,

которую пара может испытывать друг к другу, ситуация создает такие проблемы: Прентис будет подвергаться критике со стороны сообщества черных и белых, что ставит под угрозу его будущие перспективы в качестве юриста, погубив всю свою тяжелую работу и жертвы со стороны его родителей. Отец восклицает: “Ты не должен жениться на ней и довести свою карьеру до конца!” Прентис говорит: “Я ничего тебе не должен! Ваша жертва была вашим свободным выбором. Я никогда не просил тебя это делать!”

Возможно, клиент уже видел этот фильм, или его можно было бы порекомендовать клиенту, если родительские ожидания являются повторяющейся проблемой и если содержание фильма находит отклик у клиента. Было бы разумно просмотреть весь фильм, чтобы представить эту сцену в контексте. В рамках терапии размышления об этом взаимодействии могут способствовать потенциально полезному обсуждению родительского и личного выбора, а также прав и обязанностей, которые сопутствуют им. По сути, фильм проясняет, что границы ответственности часто могут быть размыты в проблемных отношениях. Люди могут нести ответственность только за собственное поведение; конфликт создается, когда человек несет ответственность за решение другого человека, в котором он сам не участвовал. Манера, в которой персонаж Пуатье излагает свою позицию, определяет логику и моральную силу сказанного утверждения, и именно оно обеспечивает потенциальную модель для клиентов в этой позиции, если и когда они будут готовы к этому.

Привязанность родителей к детям

В противоположность вышеупомянутой ситуации клиенты, которые сами являются родителями, могут испытывать трудности с отделением себя от своих детей и признанием того, что те являются автономными существами со своими сильными и слабыми сторонами. Следующий отрывок из “Пророка” Халиля Джебрана может быть полезен, когда родители разочарованы отличиями своих детей от них, или противодействием детей к ним, и также полезен, чтобы побудить родителей принять ограниченное влияние, которое они оказывают на жизнь детей.

О детях

И женщина с ребенком на груди сказала: Скажи нам о Детях.

И он ответил так:

Ваши дети — это не ваши дети.

Они сыновья и дочери Жизни, заботящейся о самой себе.

Они появляются через вас, но не из вас,

И, хотя они принадлежат вам, вы не хозяева им.
 Вы можете подарить им вашу любовь, но не ваши думы,
 Потому что у них есть собственные думы.
 Вы можете дать дом их телам, но не их душам,
 Ведь их души живут в доме Завтра, который вам не посетить, даже в ваших
 мечтах.
 Вы можете стараться быть похожими на них, но не стремитесь сделать их
 похожими на себя.
 Потому что жизнь идет не назад и не дожидается Вчера.
 Вы только луки, из которых посланы вперед живые стрелы, которые вы
 зовете своими детьми.
 Лучник видит свою цель на пути в бесконечное, и это Он сгибает вас своей
 силой, чтобы Его стрелы могли лететь быстро и далеко.
 Пусть ваше сгибание в руках этого Лучника будет вам в радость,
 Ведь он любит не только свою стрелу, что летит, но и свой лук, хотя он и не
 подвижен.

(Халиль Джебран. *Пророк*.
 Пер. Игоря Зотикова, 1989)

По нашему опыту при использовании литературы, подобной приведенному выше стихотворению, необходим высокий уровень клинической оценки. Как и любую метафору, литературу нужно подбирать так, чтобы сосредоточить внимание на ключевой проблеме клиента, которая, как указывает формулировка, напрямую связана с его проблемами. Формат — стихотворение — будет более подходящим для некоторых клиентов. Стихи являются лишь отправной точкой для размышлений, и именно обсуждение значения метафоры для клиента важно. В этом стихотворении, скорее всего, позитивные образы, ориентированные на будущее, дают силу: *“их души живут в доме Завтра”*, *“посланы вперед живые стрелы”*. Эти образы могут содержать конструктивные взгляды на предоставление ребенку автономии, что дает альтернативу существующим представлениям клиента об уязвимости и зависимости своего ребенка. В обсуждении психотерапевт может помочь клиенту сделать шаг к размышлению о том, как эти сильные и сострадательные образы могут быть применены к реальности их собственного ребенка (см. также главу 12).

Насилие

Деликатная и личная тема жестокого обращения естественно поддается метафоре. Действительно, многие образы в детской литературе ссылаются на этот опыт, о котором не говорят, и помогают подготовить детей к

тому, как справиться с ним. Краткий список литературы обнажает травму, которая стоит за многими, казалось бы, приятными сказками: заключение Рапунцель в башне, пренебрежение Золушкой, эмоциональное насилие над Квазимодо и садистская угроза детям со стороны похитителя детей в “Пиф-паф-ой-ой-ой”. Мы сосредоточили внимание на одном конкретном отрывке, потому что он дает силы клиенту бросить вызов своему обидчику. Часто взрослые, которые подвергались жестокому обращению в детстве, по-прежнему придерживаются концептуальных рамок, в которых их обидчик является могущественным человеком, способным продолжать терроризировать и травмировать их как в реальной жизни, так и в памяти. Метафорическая сцена из *Волшебника страны Оз* дает клиенту возможность изменить точку зрения от воображаемого “всемогущего” Волшебника на бессильного человека в реальности. При этом предлагается альтернативный образ мышления, который может обезоружить обидчика, переквалифицировав его в бессильного самозванца. В этой сцене Дороти и ее друзья достигли дворца волшебника в Изумрудном городе. Волшебник выглядел как ужасающее существо с огромным лицом и громким голосом. Дороти и ее друзья спрятались в углу, окаменев от страха. В этот момент кто-то потянул занавес, и Волшебник оказался маленьким человечком, работающим с какой-то иллюзионистской машиной. Друзья внезапно поняли, что не боятся Волшебника, потому что он не может причинить им вреда; он не обладает никакой магией, он — всего лишь маленький человечек с коробкой фокусов. Эта яркая метафора может стать отправной точкой для обсуждения, может ли обидчик клиента использовать аналогичные “уловки”, которые производят впечатление власти — тон голоса, размер, пустые угрозы. “Деконструкция” обидчика таким образом может способствовать уверенности клиента в будущих взаимодействиях в реальной жизни, в рамках ролевой игры или посредством переписывания образов.

Личная уязвимость

Некоторые из наших клиентов продолжают чувствовать себя уязвимыми к нападкам, критике или эмоциональному насилию на протяжении большей части своей взрослой жизни. По нашему опыту, клиенты часто описывают метафоры, которые передают это сильное чувство. Представляется полезным возвращаться к их метафорам на протяжении всей терапии, чтобы попытаться установить, как их чувство уязвимости меняется с течением времени, и чтобы рассмотреть способы, которые помогут уменьшить его. Например, один клиент описал свои наиболее уязвимые периоды как “как улитка без раковины, над которой кружат птицы”. Это сопровождалось

явным ужасом и фаталистическим убеждением, что “это конец”; это было во времена, когда на него нападали и “бросали умирать”. В другое время он говорил о том, чтобы “залезть в свою ракушку”. Это воспроизводило времена, когда он использовал такое охранительное поведение, что буквально прятался, или, что еще чаще, он немел от собственного чувства страха, даже если его кто-то критиковал, он ничего не чувствовал. Иногда он употреблял наркотики, алкоголь или чрезмерное количество напитков с кофеином, чтобы попытаться вызвать это онемение ума, тогда как в других случаях он был разочарован своей неспособностью сделать это; он снова возвращался к улитке без ракушки, открытой для атак на ее нежно-розовую плоть.

Во время терапии клиент и психотерапевт возвращались к этой метафоре. Когда клиента спросили, откуда он знал, что птицы кружатся над головой, он ответил, что знал это от того, насколько уязвимым он чувствовал себя без ракушки. На самом деле он не осмеливался посмотреть, были ли птицы наверху из-за страха, что они его увидят. Эта метафора стала точкой входа в поведенческие эксперименты, нацеленные на проверку окружающей среды: уделить внимание другим людям в течение нескольких секунд, чтобы посмотреть, похоже ли, что они собираются напасть на него. Была также проработана идея ракушки. Если бы клиент был улиткой, ему нужна была бы ракушка; быть защищенным — это нормально. Поэтому его задачей было разработать ракушку, которую он всегда мог иметь с собой и которая позволила бы ему идти по жизни, заботясь о своем окружении, зная, что он в безопасности, когда она ему понадобится. Некоторые стратегии, которым он научился во время терапии, были частью этой ракушки: замечать свои страшные мысли и оспаривать их; лечить себя заботой и сочувствием и позволить себе, шаг за шагом, не относиться к себе слишком критично по жизни. Мы надеемся, что этот пример иллюстрирует возможности, открываемые метафорами, созданными клиентом, не только во время сеансов, но и на протяжении всего курса терапии.

Конфликт и критика

Метафора дзюдо взята из бестселлера Дэвида Бернса *Feeling good: the new mood therapy* (Хорошее самочувствие: новая терапия настроений) [20]. Дзюдо — это боевое искусство, которое использует силу противника, направленную против вас, в вашу пользу. Например, если противник пытается ударить вас, навык состоит в том, чтобы использовать энергию этого удара и вывести атакующего из равновесия, продолжая тянуть в направлении удара. Принцип атаки, направленной на вас, может быть использован для вашего преимущества. Эта метафора — отличный пример того, как

справиться с критикой, фактически вызвав критику со стороны обвинителя так же, как в дзюдо, используя импульс ударов соперника против себя. Психотерапевт может объяснить клиенту, какие техники можно использовать в этом случае. Одна из них — попросить критика быть более конкретным. Это имеет несколько эффектов. Во-первых, он лишает критику ее осуждающих, оценочных и чрезмерно обобщенных черт; “ты — идиот” превращается в “ты ошибся в оформлении”. Во-вторых, это застает вашего критика врасплох: вы не принимаете и не отрицаете его критику. В-третьих, это означает, что вы не нагнетаете ситуацию своими атаками: внутри метафоры человек заменяет эскалацию ударов руками быстрым эффективным использованием приемов дзюдо. Эксперт по дзюдо может выдержать атаки, но он не провоцирует дальнейшие нападения на себя. Таким образом, клиенту не нужно принимать крайнюю необоснованную критику, но он может показать силу принятия комментариев, которые могут быть истинным отражением событий, что могло привести к разочарованию. Клиент может даже использовать полезную критику в свою пользу и рассматривать ее как подсказку к чему-то, что он или она могут попробовать.



Козел отпущения и обвинения

Очень часто у наших клиентов опыт критики со стороны близких им людей не является единичным событием. В своей семье они могли стать мишенью постоянной критики и были вынуждены принять подчиненную идентичность. Негативная я-концепция часто может развиваться в рамках искусных способов, которыми семьи взаимодействуют и как представляют друг друга в своем сознании. Часть терапии часто включает в себя изучение этой истории, понимание того, как она повлияла на глубоко укоренившиеся убеждения клиента, и подтверждение реакций клиента в то время. Метафоры могут помочь кристаллизовать этот процесс и показать, как он является частью общей человеческой тенденции.

В повседневных примерах есть явные аналогии этих токсичных социальных процессов. Вы играли в детстве в салочки? В этой детской игре, если до вас кто-то дотронулся (“осалил”), вам нужно бежать и осалить кого-то другого, кто затем будет делать то же самое. Это может сработать как аналогия того, как семьи (или другие группы) пытаются извне возложить вину на кого-либо, при этом каждый пытается обвинить кого-то другого. Посмотрев на этот процесс как на игру, клиенты могут сделать шаг назад и увидеть, насколько это по-детски. Вместо того, чтобы рассматривать членов своей семьи как влиятельных и критических фигур, они могут начать видеть замкнутость и бессмысленность этого процесса. Дискуссию можно расширить, спросив, будет ли это настоящей болезнью, если бы они поступили так же? Конечно же, нет. Это может означать, что в некоторой степени люди, вовлеченные в эту игру, не полностью осознавали разрушительные последствия своего поведения для клиента в долгосрочной перспективе. Как мы видим на примере многих метафор, именно их способность изменять точку зрения делает их особенно сильными. Тем не менее, этот процесс нужно рассматривать в клиническом контексте; клиенты могут не менять точку зрения, когда мы этого ожидаем от них; они могут прийти к совершенно другой точке зрения по сравнению с тем, что мы планировали; они могут вернуться на следующей неделе со своими идеями, несмотря на усилия психотерапевта во время прошлого сеанса.

Для некоторых клиентов другая аналогия может быть более полезной — “горячая картошка”. В этом примере люди продолжают бросать горячую картошку, и нет никого достаточно храброго или мудрого, чтобы удержать ее или отложить в сторону и подождать, пока она остынет. Точно так же критика и конфликт имеют тенденцию нарастать в импульсивных взаимодействиях, потому что ни один человек не пытается сделать паузу, чтобы

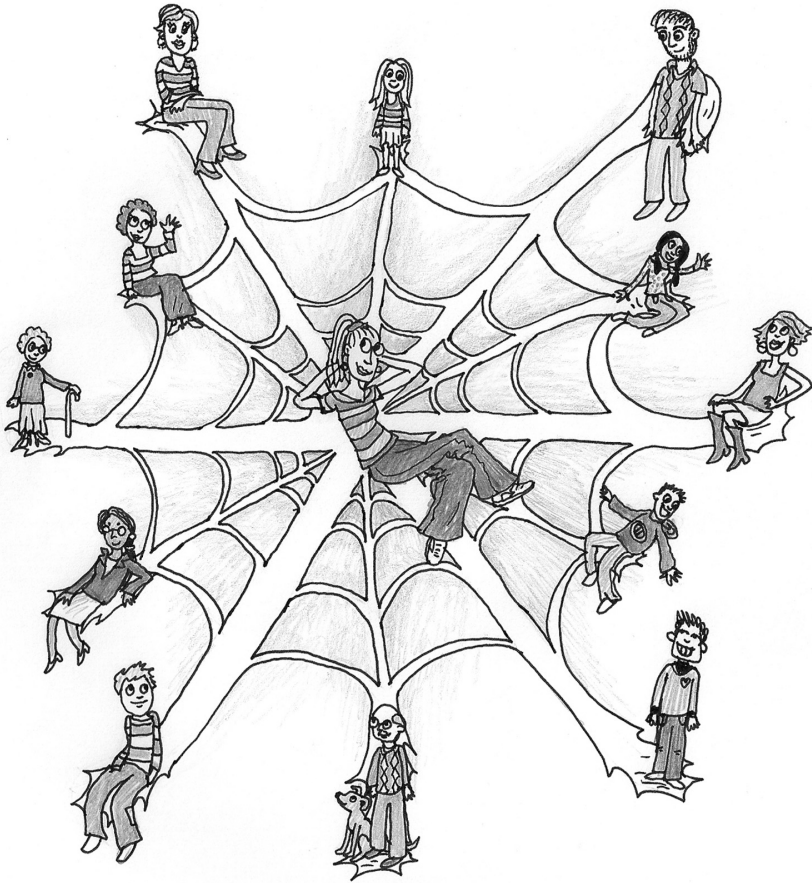
рассмотреть или прояснить направленную в его адрес критику или на короткое время выйти за пределы ситуации. Опять же, этот пример показывает, что обвинения и критика — это простые и детские процессы, которые можно решить и уменьшить с помощью некоторых простых стратегий.

Социальная поддержка: паутина

Многие люди, у которых в анамнезе были проблемы с психическим здоровьем, не развивали социальные навыки и, возможно, избегали различного социального опыта. Такие люди могли воспитываться в семье, ходили в школу, у них были школьные друзья, детские интересы и увлечения. Однако они могли не расширить круг людей, которых они знают, или свою деятельность и интересы. В конце концов, члены семьи умирают или уезжают; друзья вырастают, женятся и отдаляются, и в итоге вокруг человека остается очень мало людей. Детские занятия становятся менее актуальными, недоступными или все более ограниченными.

Следующая метафора, предложенная Эйденем Бакнеллом, использует структуру паутины, чтобы представить социальную сеть. Если вы посмотрите на то, как паук строит свою паутину, то в ней обычно есть несколько крупных поперечных нитей, которые обеспечивают структурную поддержку. Есть также межсоединения и несколько более тонких нитей, составляющих остальную часть паутины. Такая структура выполняет две важные функции. Во-первых, это хорошая сеть для ловли добычи. Во-вторых, поскольку паутина хорошо сплетена, она может быть повреждена, но полностью не разрушена, что позволяет пауку отремонтировать определенные части паутины и не начинать все заново. Идея состоит в следующем. Паук понимает, если он будет вкладываться слишком много только в одну нить, то: а) сеть будет непригодна для ловли добычи; и б) потребуются лишь маленькое повреждение, которое уничтожит всю паутину. Паук решает эту проблему, убедившись, что нити взаимосвязаны и образуют множество соединений с другими нитями, защищая целостность паутины.

Итак, для изолированного человека с узкими социальными контактами и небольшим количеством занятий или интересов, хороший метод — нарисовать личную паутину. Например, клиента спрашивают, кто является важными людьми в его жизни и какие вещи, как он чувствует, ему важны. Это отражается на диаграмме в виде паутины. Затем клиента спрашивают, его диаграмма — это жизнеспособная сеть? Похожа ли она на ту, которую плетет паук? Способна ли она принести пищу? Что произойдет, если порвется одна из нитей?



Обычно сеть клиента рухнет полностью, если несколько нитей будут повреждены. В этом отношении психотерапевт может визуально подчеркнуть тревогу клиента. На практике такие клиенты часто проявляют чрезмерную привязанность к определенным людям и сильно беспокоятся об этих привязанностях. Это имеет смысл, если рассматривать эти привязанности, как нити, которые скрепляют паутину клиента. Чтобы преодолеть тревогу, клиента спрашивают, может ему стоит расширить диапазон своей активности и социальных отношений, чтобы увеличить связи и построить больше нитей, и тогда его паутина будет менее уязвимой. Эта метафора может помочь клиенту осознать, что, если он сводит свою жизнь к самым простым вещам, он становится очень уязвимым и может жить все время “на нервах”. Затем метафора предоставляет клиенту основу для рассмотрения причин повторного создания своей социальной сети ради собственной силы и устойчивости.

Гнев, пассивность и уверенность

Гнев обычно возникает из-за предполагаемой несправедливости или нарушения прав в социальной системе. Это одна из самых метафорически богатых эмоций и одна из наиболее изученных в психолингвистическом отношении [65]. В самом деле, практически невозможно описать человеческое переживание гнева без использования метафор. Поэтому клиенты часто спонтанно описывают, как они “кипят” от ярости или чувствуют, что готовы взорваться. Иногда они также говорят, что “внутри все кипит”, но они “сдерживают” гнев. Эти выражения происходят из хорошо изученной концептуальной метафоры “гнев как горячая жидкость в сосуде” [69]. Другие общие исходные области гнева включают бури (“я — яростный человек” или даже “бурный, штормовой”), огонь (“я сгораю от ярости”) и компонент силы (“я борюсь со своим гневом”). Очень часто такие метафоры имеют значение для клиентов не только на вербальном или образном уровне, но на самом деле они “ощущают” их телесно (например, “я чувствую, как моя температура растет”; “моя кровь закипает”). Терапевтическая работа с такими метафорами требует тщательного понимания смыслов и воплощенного опыта, лежащего в основе слов (см. также главу 3, раздел “Метафоры, созданные клиентом” с примером полезной метафорической трансформации злости клиента, который считал, что он похож на “бомбу, готовую взорваться”).

Пассивность часто проистекает из неспособности человека эффективно отстаивать свои права или потребности. Во время терапии клиенты учатся, как сделать так, чтобы их потребности были услышаны, а затем вне сессии пробуют достичь своих целей подходящим способом. До этого их заблокированные цели имели тенденцию проявляться в виде тревоги (например, страх неудачи), депрессии (безнадежность относительно достижения цели) или всплесков агрессии (импульсивные попытки восстановить контроль). Часто пассивность наших клиентов возникает из-за того, что они пытаются следовать правилам и целям других людей, а не своим собственным. Во время терапии клиенты осознают, что им “нужно оставаться на своем пути” и работать над собственными проблемами, а не брать на себя чрезмерную ответственность за других. Некоторые клиенты испытывают особые трудности с уверенностью, переходя от пассивности к гневу или агрессии и обратно. Источником пассивного поведения часто бывают такие мысли, как “Я заслуживаю этого”, “Неправильно просить о помощи” или “Я должен быть в состоянии сделать это”. Реактивное агрессивное

поведение часто возникает из-за чувства, что “людям наплевать” или из-за нарастания негодования по поводу того, что их обижают. Другая распространенная проблема состоит в том, что люди считают себя слишком “отдающими”, не осознавая, что то, чем они делятся, может быть не тем, чего хочет другой человек.

Мы встретили две метафоры, которые хорошо описывают этот процесс и открывают новые перспективы. Аналогия со скороваркой построена на метафоре “горячая жидкость в сосуде”, описанной ранее. Она может помочь проиллюстрировать реальный процесс ощущения напряжения и гнева, накапливаемых внутри после периодов нерешительности. Мы можем ощущать напряжение или гнев, но все же ничего не делать и не говорить, и поэтому внутри нас растет давление, которое никуда не выходит. В конце концов, давление нарастает настолько, что заставляет нас “взорваться” и превращается во всплеск агрессии. Чтобы давление не увеличилось настолько, что привело бы к взрыву, мы должны найти безопасный способ его освободить. Таким образом, уверенное поведение может выступать “клапаном давления”. Все скороварки содержат такой клапан, чтобы они не “сорвали крышку”; это важная особенность дизайна. Даная аналогия может помочь как оправдать некоторый уровень “высвобождения” напряжения, так и побудить клиента задуматься над проблемами переживания агрессии или паники, которые выходят из-под контроля из-за их потенциального воздействия на себя и других. Какие виды клапанов давления клиент хочет развить в своей жизни? Как клиент может узнать, когда их нужно задействовать?

Еще один полезный способ обсудить эту тему — рассмотреть процесс с межличностной точки зрения: счастливые отношения похожи на хорошо сбалансированные качели на доске. Самый простой способ сохранить баланс качелей — просто поместить весь вес на середину (что представляет собой компромисс). Но, очевидно, мы не всегда можем это сделать, если люди находятся на противоположных концах. Итак, если что-то ставится на один конец качели, нужно что-то еще, что можно поставить на другой конец качели для “равного веса”. Проблемы возникают, когда другой человек говорит, что туда поставить. Необходимо согласовать — то, что находится на каждом конце качели, имеет равный вес, хотя это не обязательно должен быть один и тот же объект. Клиенты, как правило, сразу осознают справедливость такого подхода, ведь он отражает позицию сотрудничества, которая проявляется в самих сеансах терапии.

Вина и стыд

Вина и стыд — две другие центральные эмоции, которые возникают во многих клинических случаях, а также временами могут быть знакомы всем нам. Вина относится к восприятию того, что поведение человека нарушает собственные внутренние стандарты, а стыд относится к ощущению себя неприемлемым или плохим, часто в глазах других. Обе эмоции являются типично “социальными эмоциями” в том смысле, что индивид склонен оценивать себя и свои действия в межличностном контексте. Человек, чувствуя себя виноватым, часто считает, что поступил несправедливо по отношению к кому-то другому или что его поведение не соответствует чьим-то ожиданиям. Человек, испытывающий стыд, часто считает, что он принципиально неприемлем для других (хотя Гилберт [48] привел веские аргументы в пользу существования “внутреннего стыда”, в котором упор делается исключительно на том, что человек думает о себе).

Как и в случае с другими эмоциями, метафора играет центральную роль в наших представлениях, чувствах и способности описывать и передавать такие чувства другим. Поэтому мы можем чувствовать себя “обремененными” виной и даже физически ощущать, что она “тяжело давит” на нас. Метафоры вины и грязи также глубоко укоренились в нашей культуре (например, “Это пятно на моей репутации”; “Я не хочу копаться в его грязном белье” и т.д.). Однако при работе с чувством вины в различных контекстах, клиницисту часто необходимо устранить лежащие в основе когнитивные искажения, которые подпитывают чувство вины (например, [67]). Классический пример — понятие предвзятого взгляда на прошлое, которое часто проникает в мыслительные процессы людей, когда возникает нежелательный результат в жизни. Эта предвзятость относится к отрицательному суждению о прошлом решении, основанному на более позднем результате, который еще был неизвестен на момент принятия решения. Люди часто ругают себя за принятое решение, потому что оно “привело” к плохому исходу — они думают, что им “не следовало” принимать это решение, и поэтому чувствуют себя виноватыми. То, что они знали во время принятия решения, становится запутанным и смешивается с тем, что они узнали позже (в частности, плохой исход).

Это несколько абстрактное понятие можно понять интеллектуально, но часто бывает трудно усвоить эмоционально. Здесь может помочь одна метафора, которую можно исследовать вместе с клиентом — “ребенок и утюг”. Предположим, маленький ребенок никогда раньше не видел утюга. И вдруг он его увидел — утюг случайно забыли спрятать, и ребенок тянется

к нему, чтобы поисследовать его, и, как результат, возникла неприятность (к счастью, не очень травматичная, потому что утюг не был горячим!). Вы бы очень рассердились на ребенка? Наверное, нет, поскольку он не знает ни о каких опасностях — это была их первая встреча. Но, предположим, затем вы тщательно объяснили ребенку, что он никогда не должен прикасаться к утюгу, потому что он может быть горячим и очень сильно обжечь. Но если ребенок снова позже столкнется с утюгом, будет ли ваша реакция на ситуацию отличаться? Возможно, да, вы могли бы рассердиться, потому что ребенок знал об опасности и проигнорировал ее. Итак, что это говорит нам о связи между знаниями и ответственностью? Обсуждение в этом направлении иногда может помочь изменить точку зрения, достаточную для того, чтобы правильно увидеть несправедливость предвзятого взгляда на прошлое.

Стыд, напротив, часто описывается в терминах “спрятаться” или “исчезнуть” и такими метафорами: желание “зарыть голову в песок” или “провалиться сквозь землю”. Тем не менее, стоит учитывать, что люди действительно используют такие термины об эмоциях по-разному, как внутри, так и между культурами. Чтобы обеспечить точное понимание и способность предложить эффективную помощь, может быть особенно полезно обратиться к метафорическому языку в форме игры. Например, когда одну клиентку спросили, на что был похож ее стыд, она ответила: “Я чувствую себя пылинкой, от которой никто не может избавиться”. Дальнейшее исследование выявило идиосинкразические значения, заключенные в этой метафоре, которые стали центральными для концептуализации этого случая: незначительность, неважность, а также помеха, раздражение и даже смущение для других.

Резюме

В этой главе мы рассмотрели роль метафор в ряде межличностных трудностей. Они особенно иллюстрируют, как отношения и связанные с ними процессы представлены в когнициях — у людей есть ментальные модели того, как они воспринимают значимых других в своей жизни. Когда эти ментальные модели превращаются в яркие метафоры, они могут иметь больше возможностей к обсуждению и изменению. В следующей главе мы уделим особое внимание одной группе отношений — между родителем и ребенком: когда ребенка, а не взрослого, приводят в терапию с постоянными трудностями.